



JORNADAS DE CUERPO Y CULTURA.

Eje temático: Prácticas, saberes y experiencias del cuerpo y la cultura

Título: La Eutonía-Sus Principios

Expositora: Adriana Rovella

Eutonista.Egresada de la Primera Escuela Argentina y Latinoamericana de Eutonía y de la Escuela Argentina de Eutonía .

-
-
-

Resumen:

El presente trabajo pretende dar cuenta de la Eutonía como práctica corporal dando cuenta de sus objetivos y principios

La Eutonía fue creada por Gerda Alexander.El término, del griego, Eu: bueno, óptimo –Tonus: tensión; expresa la idea de una tonicidad armoniosamente equilibrada en adaptación constante al estado o actividad del momento.

Es una disciplina basada en la experiencia del propio cuerpo, que conduce a la persona hacia una toma de conciencia de si misma y propone un aprendizaje para la fluctuación de los tonos neuromuscular, neurovegetativo y psíquico, con su adecuación a las distintas situaciones de la vida, a través de sus Principios.

Promueve el desarrollo de la conciencia observadora, del “yo observador”, posibilitándole la expansión de la conciencia hacia los distintos dominios del ser y la interacción con el entorno

Los principios son:

- conciencia de la piel, el tacto conciente
- experiencia del volumen del cuerpo (espacio interno, tridimensionalidad)
- desarrollo conciente de la presencia de los huesos y su orientación en el espacio.
- contacto conciente
- experiencia del transporte (reflejo conciente de enderezamiento
- repousser (uso de la fuerza)
- vibraciones óseas
- vibraciones vocales
- micromovimientos, microdeslizamientos
- movimientos activos y pasivos
- posiciones de control
- movimiento eutónico

-
-

LA EUTONIA

“La Eutonía tuvo como punto de partida mi deseo de crear, para el hombre de nuestro tiempo, una enseñanza capaz de proveer a cada uno la posibilidad de desarrollar su propia individualidad en el movimiento y así encontrar las regularidades corporo-espirituales dentro de sí escapando a los estilos, las técnicas y las modas que por lo general buscamos o sufrimos sin advertirlo. Concebida de este modo, la

Eutonía debía constituir una base común a todas las formas de movimiento artístico (rítmica, danza, ópera, teatro) y todos los gestos de la vida cotidiana, los juegos y los deportes”. Gerda Alexander¹

La Eutonía es una disciplina captada en el cuerpo, pensada, aprehendida en el lenguaje, que como experiencia de vida se aprende viviéndola.

Se funda y fundamenta desde funciones, que se transforman en sentidos, significaciones, construcciones del ser, atravesadas, organizadas, actualizadas en el “aquí y ahora” desde la *conciencia*, también función específica, expresada en la necesidad de tomar conciencia, de un hacer a conciencia y una exploración con y desde esa conciencia.

En Eutonía es fundamental el aspecto de la conciencia, estar conciente, sentir, sentirse, a través de una atención que se va ampliando, profundizando, enriqueciendo, a la vez dirigida y abierta, a la expectativa de ver qué ocurre.

Desde sus comienzos la conciencia es conocimiento y el conocimiento es conciencia.

La *atención* es un aspecto esencial, privilegiado, relacionado directamente con la conciencia; dirigirla voluntariamente en un sentido determinado, con un centro preciso: el cuerpo y sus vivencias, su interioridad y la captación del mundo externo; estar atentos a las informaciones que envían los órganos de los sentidos desde el propio cuerpo permitirá progresivamente, reconocer y comprender los mensajes que provienen de él.

Las propuestas de trabajo en Eutonía están diseñadas para producir un cambio en la dirección y en las cualidades de la atención, generando una modificación del tono, que puede ser perceptible; trascendiendo al estado de “presencia”, a estar alerta a lo que ocurre en el momento presente. Estos procesos se producen en el tiempo, no inmediatamente, favoreciendo poco a poco el estar en “su cuerpo” y el aprendizaje de nuevas maneras de movimientos más adecuados a la realidad de cada persona, que también será capaz de “atender” hacia su interior y hacia el mundo exterior simultáneamente, desarrollando una percepción más precisa de la totalidad de su ser y del medio en que vive.

El estudio de la atención^[1] está frecuentemente relacionado con el estudio de la conciencia y de las actividades de la corteza cerebral. Algunos investigadores llegaron a afirmar que la atención es un estado de conciencia. Al enfocar la atención sobre “algo”, ese “algo” cobra existencia, se distingue de lo que en ese momento se convierte en fondo, que es más vago, menos diferenciado. No hay posibilidad de vida psíquica y de representación de sus contenidos sin una dosis de atención, totalmente imprescindible en toda experiencia.

La categoría de *yo observador* fue enunciada por Morrow^[2], habla de su desarrollo y acrecentamiento a partir de la práctica sistemática en Eutonía. Es la función que es conciencia –awareness- ella misma; el siempre presente toda vez que haya conciencia, que en la mayoría de las personas considera que existe muy rudimentariamente. Este “Yo observador” requiere de un gran compromiso y persistencia en el trabajo personal para su crecimiento; la particularidad de este desarrollo es que la persona conciente de lo que ocurre dota a la situación de un novedoso estado de conciencia que antes no estaba.

El Yo observador eutónico sería un aspecto senso-psico-motriz que nos va habitando y habilitando junto al aprendizaje de los principios de la Eutonía como posibilidades de organizar nuestras experiencias, con el propósito de aprendernos en nuestros tonos, matices, matrices vitales, y dejarnos transitar y trascender en nuestras fluctuaciones.

El *sentirse* ocupa un lugar fundamental en la suma de aspectos esenciales la construcción de la

Eutonía, porque trata por un lado de la toma de conciencia de las sensaciones del y desde el cuerpo, y al mismo tiempo de percibirse y percibir.

La *percepción* es una actividad psicofisiológica^[3] que nos permite tomar conciencia y conocer lo que sucede dentro y fuera de nuestro cuerpo, a través de un complejo sistema denominado por algunos autores “complejo perceptivo”. Implica una instancia física referida al estímulo, una orgánica referida al proceso neurofisiológico que la posibilita y una instancia psíquica y social que remite al yo del sujeto para poner en juego los contenidos de su escenario íntimo subjetivo, interpreta las señales del organismo convirtiéndolas en signos. Los distintos momentos de este proceso ponen en evidencia la complejidad multifactorial del mismo.

La *sensación* es el primer paso del complejo perceptivo, constituyendo su aspecto fisiológico. Sucede cuando un receptor es impresionado por un estímulo adecuado para él.

Según la clasificación de Sherrington, mencionada por Le Boulch^[4], las sensaciones se pueden clasificar en exteroceptivas, cuando los estímulos provienen del exterior del cuerpo, captados por los cinco sentidos: tacto, gusto, oído, olfato, vista, en ellos los receptores se encuentran conformando órganos que permiten la captación de cualidades de objetos o situaciones del mundo exterior; y en propioceptivas e intreroceptivas cuando los estímulos vienen del interior del cuerpo. Las sensaciones interoceptivas se producen por excitación de superficies internas del organismo o de algunos órganos huecos sensibles a la dilatación de sus paredes, produciendo sensaciones orgánicas que informan sobre estados del organismo, que codificamos y decodificamos como hambre, sed, ahogo, indigestión, etc.. Las sensaciones propioceptivas informan sobre la situación del cuerpo en el espacio, del aparato locomotor (la posición de los miembros en el espacio, los movimientos que se hacen y cómo se hacen, sensaciones de peso, de equilibrio –por medio de las impresiones recibidas en el aparato vestibular y laberinto del oído); producen sensaciones kinestésicas – referidas al movimiento- cuya función es regular el equilibrio y las acciones voluntarias coordinadas, y estáticas.

La percepción se completa con su faz psicológica donde el Yo analiza e interpreta los datos sensoriales dándoles significado. Cuando construimos la percepción de un objeto no actuamos como un mero aparato receptor, siempre existe una personalidad que experimenta la percepción que siempre es el modo particular, personal, posible, presente de percibir.

En Eutonía consideramos al cuerpo como constitutivo del ser desde donde registramos, gracias al complejo perceptivo, nuestras experiencias a través del desarrollo de la sensibilidad y la autoobservación por evolución del yo observador. Es un proceso dinámico de aprendizaje permanente que se desarrolla a partir de vivencias corporales-integradoras llamadas principios.

Los principios

- Desarrollo de la conciencia de la piel, el tacto conciente
- Desarrollo de la conciencia del volumen del cuerpo, el espacio interno
- Desarrollo de la conciencia de los huesos
- Contacto Conciente
- Experiencia del transporte -reflejo conciente de enderezamiento-
- Repousser -rechazar, empujar
- Vibraciones óseas
- Vibraciones vocales
- Micromovimientos, microdeslizamientos
- Movimientos activos y pasivos
- Posiciones de Control

- Movimiento eutónico propiamente dicho.

Desarrollo de la conciencia de la piel, el tacto conciente

V. de Gainza – En la práctica de la Eutonía, lo primero es el trabajo con la piel, verdad?.

G. Alexander – Efectivamente. Se trata de lograr una imagen integral del cuerpo, necesaria para la propia expresión, para la propia delimitación en el espacio. ^[5]

En este diálogo entre Violeta de Gainza y Gerda Alexander está muy sintéticamente expresado un propósito que justifica el trabajo con, en la piel, en Eutonía.

Se comienza por el tacto para desarrollar la sensibilidad de la piel, tratando de captar vivencialmente la totalidad en su verdadera forma, permitiendo la identificación con el sí mismo. También proporciona datos del mundo circundante: formas, temperatura, consistencia, presiones, y de la comunicación no verbal a través de la expresión de la cara, de las variaciones de la piel, ternura, dolor, etc. La conciencia de la piel se va desarrollando progresivamente.

Al estimular la piel para desarrollar el sentido del tacto, se activa la sensibilidad de los receptores, que dan la posibilidad de percepción.

Para Vishnivetz, esta tarea prepara al cuerpo a toda actividad posterior, aumentando y sobre todo aguzando la capacidad de atención en la situación presente.

La complejidad del sentido del tacto permite que se lo vivencie como modalidad física, sensación, y también afectivamente, ya que sus elementos sensoriales inducen cambios neurológicos, glandulares, musculares y mentales que interrelacionados pueden producir una emoción.

Gerda Alexander advirtió que a través de la práctica de la Eutonía, el desarrollo de la sensibilidad profunda y superficial actúan sobre la regulación del tono muscular y las funciones neurovegetativas.

Desarrollo de la conciencia del volumen del cuerpo, del espacio tridimensional que somos, del espacio interno

Espacio Interno, principio captable desde conceptos como volumen, tridimensionalidad, interioridad, conciencia y temporalidad, que introducen un cambio en la existencia. Espacio anatómico que se va simbolizando, trascendiendo lo anatómico.

“El mapa no es el territorio”, este territorio llamado espacio interno crece y se modifica en la experiencia por circunstancias del funcionamiento interno, interacción con el espacio externo y la ubicación de la conciencia allí.

El Espacio interno conciente desde la Eutonía va siendo, y las consignas de las clases, las exploraciones personales, van configurándose como mapas posibles para recorrer, reconocer, descubrir este territorio sorprendente en formas, densidades de tejidos, tamaños, vibraciones internas, líquidos circulando, órganos, huesos.

Espacio interno como espacio, como instancia de construcción de aspectos del sí mismo que pueden

palparse, medirse, referidos y fundamentados por otras disciplinas, transformado y resignificado en la experiencia personal individual y en el intercambio con el entorno. El hecho de poder nombrarlo y ubicarlo en el cuerpo propio, el hecho de despertar, despegar, intervenir en regiones bajo propuestas de consignas propias o dadas por otros, y también la verbalización de vivencias, contribuyen a que este espacio sea más rico.

Podemos acercar nombres a las zonas, diferenciarlas, especificar la ubicación de órganos y hasta sentir movimientos, ruidos, transformación de estructuras que dan cuenta de funciones; todo sirve como aporte para la construcción de este espacio particular que va transformándose y trascendiendo en la experiencia y en la propia historia.

Emociones, afectos, pensamientos, sensaciones, son también cuestiones vividas en y desde este espacio interno conciente. No tienen volumen pero tienen peso, un peso especial, y se revelan en el tono de los músculos, el funcionamiento de los órganos, el equilibrio, estructura, movimientos, posturas. La historia personal está inscrita en este espacio. Se es el espacio que se ocupa.

En la experiencia se lo explora a partir de la conciencia de la piel hacia el interior, tejidos, vísceras, con la percepción de volumen y tridimensionalidad, distancias entre sectores de una misma región y distintas regiones entre sí, límites, órganos, tratando de transformarlo en un espacio consistente.

Desarrollo de la conciencia de los huesos, su estructura y forma, el moverse desde los huesos

Dentro de la pedagogía de la Eutonía el desarrollo de la percepción de los huesos es fundamental, la conciencia de la estructura ósea es una de sus propuestas más originales, forma parte de la exploración del espacio interno desde donde se van distinguiendo huesos, articulaciones, músculos, etc, con este aprendizaje se facilitan los movimientos a partir de la conciencia en los cambios de posición de los huesos en el espacio, las experiencias de repoussé y transporte, hacia el movimiento eutónico, su desarrollo implica además de la experiencia práctica en movimiento su exploración estructural.

Es importante que la persona vaya comprendiendo que la estructura ósea, además de ser el almacén rígido del cuerpo, está constituida por un tejido dinámico que se encuentra sometido a un proceso de destrucción y regeneración constantes. Por ello es necesario un minucioso estudio de su morfología y conformación.

Gerda Alexander ^[6] afirma que los huesos son la fuente fundamental de energía necesaria para que el movimiento sea económico, su forma determina su función. La toma de conciencia de las diferentes cualidades óseas: solidez, elasticidad, porosidad, y las de la médula, son las etapas sucesivas que permiten vivir la experiencia vital más profunda. Después de las tomas de conciencia parciales, la de la totalidad del esqueleto no ocurre a menudo sino tras años de trabajo y a veces en el momento menos esperado. El sistema óseo cuya eficacia está contenida en la belleza de sus formas tiene en sí todas las posibilidades del movimiento.

En Vishnivetz encontramos que el trabajo de Eutonía sobre la conciencia de los huesos consiste en parte en el realineamiento y la recuperación de las direcciones adecuadas de las líneas de fuerza resultantes de las diferentes influencias a las que el cuerpo se ve sometido durante actividades cotidianas.

Contacto Conciente - Conciencia del espacio magnético que rodea al individuo

En Eutonía se hace una distinción entre tacto y contacto ^[7].

Estar en el tacto conciente es experimentar un estado de superficie, de límites del cuerpo, reconociendo su forma, recibiendo información del medio circundante y de la comunicación no verbal.

El contacto es un fenómeno que sucede en la vida cotidiana, sin ser del todo concientes, haciendo contacto con los objetos con los que trabajamos, las personas con las que nos relacionamos, en nuestros

propios cuerpos, cuando por ejemplo, para aliviar un malestar apoyamos las manos en la zona y nos quedamos un rato, con la atención puesta allí.

Con el contacto conciente se trabaja específicamente la posibilidad de traspasar el límite visible del cuerpo, incluyendo la conciencia del campo electromagnético perceptible, que existe en el espacio que nos rodea. Comprende la toma de conciencia en que dicho campo se encuentra, las modificaciones concientes de su intensidad y dirección, además de la conciencia de las modificaciones al interactuar con

el campo electromagnético propio, el de otros seres, con los objetos y el espacio ^[8]. Influye sobre los cambios en el tono neuromuscular, neurovegetativo y psicológico, la circulación y el metabolismo.

Vishnivetz señala que a través de la acción conciente del contacto ampliamos la comprensión de cómo establecemos nuestra comunicación meta-corporal, ofreciendo posibilidades en los órdenes pedagógico y terapéutico. G. Alexander dice que el tornarnos concientes a esta actividad abrió una nueva dimensión de conciencia para el conocimiento de la naturaleza humana, permitiéndonos comprender cómo y qué comunicamos a través de los innumerables canales físicos y “meta-físicos” de nuestro cuerpo. Lo excepcional de Gerda fue llevar este contacto con lo que nos rodea al nivel de la actividad conciente, despertándonos a preguntas de ¿qué hacemos?, ¿cómo lo hacemos?, estimulando la actitud atenta, abierta, curiosa sobre lo que percibimos, lo que vivimos.

Se llega al contacto eutónico luego de haber trabajado sobre la estimulación de la piel, el espacio interno y la conciencia ósea. Es la base para realizar el movimiento eutónico.

El proceso de aprendizaje es gradual, se va desarrollando desde las primeras experiencias en Eutonía, cuando al hacer conciente la piel se entra en contacto con ese aspecto esencial del sí mismo. La incorporación progresiva de los distintos principios y el adentramiento en la pedagogía eutónica harán que cada uno pueda descubrirse en su capacidad de contacto conciente, con sí mismo, con otros y con los objetos. Es un principio integrador.

Experiencia del transporte (reflejo conciente de enderezamiento)

Vishnivetz refiere al transporte como proceso vital de estimulación conciente de los reflejos de enderezamiento, para agudizar el control de la postura y la coordinación motriz en el espacio, tomando conciencia de la transmisión de una fuerza aplicada desde cualquier parte del cuerpo a través huesos, articulaciones, ligamentos, que desencadena los reflejos de enderezamiento e intensifica la sensación de unidad del cuerpo. Por ejemplo: desde la conciencia de huesos se hace contacto con el exterior, aplicando desde un hueso una fuerza dirigida concientemente sobre una superficie resistente (repoussé), el movimiento que se despliega a través de los huesos es el transporte, que implica la transmisión del enderezamiento y el sostén postural. Es un reflejo trabajado concientemente y practicado en función de su permanencia. Si está activo se está en una actitud atenta, de vigía, cuando el tono es bajo o existen bloqueos el reflejo no se desencadena integralmente.

Su gran objetivo es tomar conciencia de cómo actúan las fuerzas y cómo usarlas para organizar movimientos desde el sostén de los huesos, sin esfuerzos, más precisos y livianos, por esto para poder trabajarlo previamente se recurre al desarrollo de la conciencia de huesos y articulaciones (tamaño, forma, dirección), de la estimulación conciente de la piel y desde allí al espacio interno, el repoussé.

Repousser - rechazar, empujar

Este movimiento está relacionado específicamente con el uso y distribución de la fuerza con resistencia, carga, descarga (tirar, levantar, sostener). Se produce ejerciendo presión desde una parte del cuerpo en una determinada dirección sobre una superficie. Si la misma es resistente el cuerpo se extiende y luego empuja, realizando la acción con o sobre esa superficie, moviéndose en la misma dirección que la fuerza ejercida, en sentido contrario y con la misma intensidad. Se lo busca desde el hacer conciente y el movimiento desde los huesos, contacto conciente y transporte, el cuerpo en una posición que permita el despliegue del transporte y el objeto que se va a desplazar, cargar o tirar, y los principios fundados en leyes de la física mecánica ^[9] que dicen que en un cuerpo actúan básicamente dos clases de fuerzas: internas y externas.

Vibraciones óseas

Es una de las técnicas para despertar la conciencia ósea.

Estas experiencias de movimiento son una integración de principios: conciencia ósea, espacio interno y conciencia de la piel, repoussé y transporte, y sincronidad entre movimientos activos y pasivos.

Son pequeños movimientos o toques rítmicos, continuados que se desarrollan en forma individual o entre dos, en una dirección precisa. Se pueden organizar distintos recorridos durante las vibratorias y decidir los alcances, entre distintos sectores de un hueso, entre huesos.

Es un recurso utilizable como diagnóstico sobre el tono de los tejidos, detectando la fluidez o suspensión del movimiento, la movilidad articular.

Vibraciones vocales

Las vibraciones vocales son experiencias sonoras, explorando determinados sonidos: vocales, consonantes, palabras.

Se exploran como experiencias de conciencia de espacios internos, de la cabeza, el cuello, tórax, hasta las extremidades. Todo el cuerpo se transforma en una gran caja de resonancias.

Las posibilidades de fonación están directamente relacionadas con las posiciones en que se ubica el cuerpo en el espacio ^[10]. Se seleccionan sonidos para conducirlos por el cuerpo, observando hasta donde llegan las vibraciones, también hacia el exterior, proyectándolos por ejemplo a través de la calota, el occipital o la boca hacia afuera, otra persona, un objeto, el piso.

El trabajo con vibraciones sonoras estimula el reconocimiento del espacio interno, puede facilitar la distinción de estructuras de tejidos, de regiones del cuerpo, de cavidades, de huesos. También ayuda a regular el tono, “masajea” órganos.

Es un recurso diagnóstico para averiguar, según su alcance, donde puede haber bloqueos y sirve también como exploración creativa, como otro aspecto de la expresión del propio lenguaje, del ser, dejando salir la voz.

Micromovimientos, microdeslizamientos

Los micromovimientos son movimientos casi imperceptibles, sutiles, realizados a repetición en una articulación, cuando los huesos que interviene en ella se deslizan en direcciones opuestas. Son sutiles por ser apenas más amplios que la intención, pudiendo ser captados por alguien entrenado para ver y a repetición ya que se realizan con un ritmo de alternancia activo - pasivo, estimulando la observación en ambas fases.

Esta experiencia procura facilitar por medio de las micro separaciones entre los huesos la apertura y

descompresión de los espacios articulares.

El microdeslizamiento de un hueso se produce, “sucede” cuando se aumenta el espacio anatómico que dejan los músculos al soltarse a su alrededor, llevando la atención a la zona con la intención de soltar esa musculatura. Se experimenta un movimiento muy pequeño cuando el hueso se desliza.

Movimientos activos y pasivos

La vida humana sucede en una continua alternancia entre actividad y pasividad, pudiéndose vivenciar y experimentar distintos grados de ambas.

Pasividad es la experiencia conciente de la influencia de la fuerza de gravedad sobre la totalidad del cuerpo o alguno de sus segmentos.

Neurofisiológicamente es la capacidad que tiene la persona de inhibir la actividad motriz, entregándose a la gravedad, soltando todo control voluntario y conciente sobre la musculatura del segmento elegido, facilitando la percepción del peso de esa zona. Psicológicamente sería el “no hacer conciente” o “primero sentir antes de hacer”^[11], estas experiencias están asociadas al contacto (se diferencia del abandono inconsciente – sueño, un desmayo – y del estado de inacción no elegido voluntariamente pero conciente – parálisis, cansancio extremo).

Se las trabaja para registrar las calidades de las acciones, seleccionando concientemente las modalidades más convenientes y en el aprendizaje para la fluctuación de los tonos.

El trabajo de pasividad es básico para el diagnóstico en Eutonía, porque facilita la exploración del estado de articulaciones, tejidos, capacidad de fluctuación tónica y el dominio que ejerce la persona sobre si misma en la posibilidad de soltar o no un segmento en forma autónoma o al ser tocado eutónicamente.

La experiencia de pasividad total es dejar caer el cuerpo, llevándolo a un estado de inmovilidad. La actividad total también lleva a un estado de inmovilidad, de modo que el movimiento sucede en los desplazamientos que realiza el cuerpo o parte de él.

Los movimientos activos se producen por acción voluntaria, opuesta a la pasividad, a través de la inervación motriz. La ejecución coordinada de un movimiento es el resultado entre la activación de ciertas unidades motrices y la inactivación apropiada de otras y del propósito de desarrollar un movimiento y concretarlo en la acción. La persona decide cuando, cómo y dónde lo ejecutará, con desplazamiento total del cuerpo o de algún segmento, también en oposición a la fuerza de gravedad.

Posiciones de Control (secuencia de posiciones que permite evaluar la flexibilidad muscular, la movilidad articular)

Las Posiciones de Control son una serie de posiciones del cuerpo en el espacio, elegidas por Gerda Alexander y algunos de sus alumnos; consisten en movimientos que comienzan influenciando una articulación y gradualmente van involucrando a otras, hasta integrar todas las zonas del cuerpo, aumentando progresivamente en complejidad y exigencia respecto de las posibilidades de movilidad y coordinación, están “diseñadas” para que las articulaciones puedan moverse en su mayor amplitud, determinada por las características particulares de sus componentes: estructura y dirección de los huesos, conformación y distribución de los ligamentos que los sostienen, superficies articulares, grado de tensión de los músculos y significaciones emocionales que estén influyendo, relacionadas con la historia de la persona; permiten darse cuenta rápidamente del estado articular y la elasticidad y longitud muscular, para detectar acortamientos y tensiones que pueden ser crónicos. Los acortamientos en el rango normal del músculo en reposo limitan los movimientos de las articulaciones y dificultan el enderezamiento reflejo del cuerpo; si se mantiene su longitud y elasticidad las posiciones de control pueden ser adoptadas sin dificultad por niños y adultos de cualquier edad, sin dolores, cómodamente, transformándose en posiciones de descanso, en cambio si están acortados, cualquiera sea su origen, impiden realizar el máximo de variaciones de movimiento que permite la estructura ósea, entonces se vivirán incómodamente, con dolores o serán directamente impracticables.

Apuntan a tres objetivos comunes a la totalidad de la propuesta de la Eutonía: conciencia, contacto y equilibrio de las tensiones.

No se trata, dice Gerda Alexander, de establecer en el sistema muscular un tono determinado considerado como normal, sino de devolver la flexibilidad perdida por efecto de fijaciones producidas en la infancia, teniendo en cuenta los fenómenos de variabilidad y adaptabilidad inherentes a la vida misma, considerando la relación entre la tonicidad y lo vivido consciente e inconscientemente, ya que la expresión [12] de nuestro cuerpo, actitudes, movimientos, están relacionados con la historia personal. Digelman habla de la motricidad como de diferentes informaciones conscientes e inconscientes que actúan unas sobre otras no pudiendo reducirla a órdenes que vienen de afuera, tratando al cuerpo como si fuera instrumento de otra cosa, cuando en verdad somos una unidad.

Movimiento eutónico propiamente dicho

El movimiento eutónico se realiza desplazando todo el cuerpo o un sector en el espacio, integrando los principios de la Eutonía, en un estado de presencia continua y sensación, sentimiento de unidad, expandiendo la conciencia simultáneamente en el espacio interno y en el espacio circundante, siendo esencial que desde la atención dirigida se guíe la ejecución de los movimientos en completa calma. Esta actitud asegura precisión en el desplazamiento y que las funciones fisiológicas no sean perturbadas. El nivel de atención que se requiere tiene que ver con una toma de conciencia postural, kinestésica y el deseo de la persona de desarrollarlo; el uso del transporte y el repoussé, los prolongamientos desde cualquier segmento del cuerpo y la adaptación de la respiración a la necesidad de cada momento facilitan la acción.

Se necesita tener: a) percepción del cuerpo antes del movimiento, b) la representación del mismo, c) observación del cuerpo durante el movimiento y d) control de la velocidad del movimiento. Para lograrlo se solidarizan distintos dominios: tono de base, equilibrio neurovegetativo, inervación motriz y conciencia del transporte. Se ponen en evidencia los principios asimilados al observarse el equilibrio entre la conciencia y el espacio corporal durante su realización.

Estos movimientos se realizan con el estilo personal de cada individuo, al nacer de su actitud interior emergen como expresión propia y única de sí mismo.

La fuerza educacional del movimiento dice Odessky, es utilizada en el desarrollo de la pedagogía de la Eutonía y desde allí es posible desarrollar la creatividad y el arte, porque en Eutonía la experiencia del movimiento resulta el medio para facilitar el desarrollo de las potencialidades.

Vishnivetz describe diferentes tipos de movimientos eutónicos: estiramiento vital, movimientos activos, movimientos pasivos, estudios de movimientos, posiciones de control.

Integración

La práctica y asimilación de la pedagogía de la Eutonía, la exploración particular de cada principio y la integración progresiva que va sucediendo como desarrollo de la experiencia en Eutonía, implican el despliegue de vivencias que tienen que ver con procesos, momentos, posibilidades perceptivas de asimilación y comprensión. Teniendo en cuenta particularidades y diversidades, encontramos muy frecuentemente al cabo de los trabajos específicos, comentarios referidos a sensación de integración, presencia del cuerpo real, de límites e identidad, revitalización en la discriminación de sensaciones, zonas, tejidos, texturas, temperaturas, fuerza, seguridad, mejor sostén y facilidad de movimientos, liberación de tensiones excesivas, sentimientos de placer pleno, también de asombro y desconcierto ante el sentir, mejoramiento de funciones vitales en el dormir, la respiración, la actividad digestiva, la concentración, siendo concientes desde la piel, el contacto, espacio interno, estructura ósea, fuerzas, ubicaciones en el espacio, al tiempo que el yo observador propio se activa.

Todos estos registros nos llevan a postular la incidencia que puede tener la Eutonía en el proceso de construcción de la identidad.

Bibliografía

- Alexander, Gerda (1983): *La Eutonía – Una experiencia total del cuerpo*. Paidós, Buenos Aires.
- Bernard, Michel (1980): *El cuerpo*. Paidós, Buenos Aires
- Damasio, Antonio (2000): *Sentir lo que sucede*. Editorial Andrés Bello, Chile
- Digelman, Denise (1981): *La Eutonía de Gerda Alexander*. Paidós. Buenos Aires
- Guido, Raquel: “*De las sensaciones a la percepción*”. Informe: Sistema Nervioso/ Segunda Parte. *Revista Kiné*. N 67 Año 14, Junio-agosto 2005, Buenos Aires
- Hemsey de Gainza, Violeta (1983): *Conversaciones con Gerda Alexander*. Paidós, Buenos Aires
- Le Boulch, Jean (1978): *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Paidós, Buenos Aires
- Morrow, Félix (1985): “*The formation of an observing self in Eutony*”. *Somatics magazine*. (“La formación de un yo observador en Eutonía” traducción: Eutonista Marcela Arias Uriburu)
- Odessky, Alejandro (2003): *Eutonía y Estrés*. Lugar Editorial, Buenos Aires
- Rovella, Adriana (1991) “*Explicaciones teóricas (definiciones, descripciones, ejemplos) alrededor de la experiencia eutónica*”. Tesina. Primera Escuela argentina y latinoamericana de Eutonía, Buenos Aires
- (2007) “*Teoría de la Eutonía – Los Principios*”. Trabajo teórico final. Escuela Argentina de Eutonía, Buenos Aires
- (2008) “*Eutonía, Identidad – Construcciones convergentes*”. Tesina final. Escuela Argentina de Eutonía, Buenos Aires
- Schilder, Paul (1987): *Imagen y apariencia del cuerpo humano*. Editorial Paidós.
- Segre, Renato, Naidich, Susana (1981): *Principios de Foniatría para alumnos y profesionales de canto y dicción*. Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires
- Vishnivetz, Berta (1994): *Eutonía- Educación del cuerpo hacia el ser*. Paidós, Buenos Aires
- [VOLVER AL PROGRAMA DE PONENCIAS](#)

[1] Vishnivetz, B. Eutonía – Educación del cuerpo hacia el ser

[2] Morrow, F. *The formation of an observing self in Eutony*

[3] Guido, R. *De las sensaciones a la percepción*

[4] Le Boulch, J. *Hacia una ciencia del movimiento humano*

[5] Hemsey de Gainza, V. *Conversaciones con Gerda Alexander*

[6] Alexander, G. *Bones*

[7] Alexander, G. *La Eutonía*

[8] Odessky, A. *Eutonía y estrés*

[9] Panseri, E. *Estática gráfica*

[10] Segre, Naidich. *Principios de Foniatría*

[\[11\]](#) Vishnivetz, B. Op. cit

[\[12\]](#) Digelman, D. La Eutonia de Gerda Alexander